

NASTI~~X~~S

Es una iniciativa de:



Financia:



NASTI~~X~~S



El TÍO JULIO
te ayuda a
tirar el tabaco

*Ahí van
algunos
trucos...*

TÍO JULIO

3

3

EL TÍO JULIO te ayuda a tirar el tabaco

Precisamente ahora estoy ayudando a que mi hijo Antonio deje de fumar, nos dice el Tío Julio. Entre mi experiencia y lo que nos han enseñado en la asociación gitana y en el centro de salud, mi nuera y yo estamos tratando de apoyarle. Te voy a mostrar algunos trucos que estamos utilizando:



Ahí van algunos trucos...



¿Quieres otro truco?, pues utiliza nuestra HUCHA para ir metiendo el dinero que te ahorras al dejar de comprar tabaco. Te impresionará lo rápido que se va llenando. Además, así podrás hacerte algún regalico de vez en cuando, por lo bien que lo estás haciendo.



Los trucos del Tío Julio

1. Decidir con antelación el día que se va a dejar de fumar. Suele ser mejor dejarlo de golpe.
2. Tener muy clara la lista de razones por las que se quiere dejar de fumar.
3. Buscar apoyo en amigos y familiares. Puede ser conveniente que conozcan esa lista de razones, para que nos la recuerden si ven que queremos tirar la toalla.
4. Durante los primeros días es mejor estar acompañado sobre todo de no fumadores y evitar tener cerca tabaco, ceniceros, encendedores,...
5. Durante esos primeros días (aproximadamente las 2 primeras semanas) es cuando se sentirá más ansiedad. Por eso es importante tener otras cosa que hacer: recuperar alguna afición, no estar mucho tiempo sentado sin hacer nada, mantener las manos ocupadas, hacer ejercicio,...
6. No pensar a largo plazo, sino felicitarse (y buscar que te feliciten) por cada día que se logra no fumar.
7. Identificar los momentos de riesgo (después de un café, después de comer, cuando se está tomando una copa,...) y pensar en otras cosas para evitar la recaída.
8. Es posible que cuando se lleve unos meses sin fumar se piense que ya está superado y que por fumar un cigarro no pasa nada. Ese "único" cigarro puede convertirse en la puerta para la recaída.
9. Siempre recuerda que puedes buscar el apoyo de personal sanitario en tu centro de salud.